HONG KONG LUPUS ASSOCIATION
G.P.O. Box 13390 Hong Kong

樂 晞 會
Hong Kong Lupus Association
網址 http://www.hklupus.org.hk
電話 8103 7018（留言信箱）

非 賣 品
二零一七年一月出版

樂晞園地

第四十三期

類固醇與骨質疏鬆

目錄

樂晞園地 第四十三期

編者的話		P. 2
主題文章	類固醇與骨質疏鬆	P. 3-26
會友心聲	感恩、再努力！	P. 27
	會友平台：好書推介《情緒有益》	P. 27
委員會報告	2015年12月 - 2016年9月的活動	P. 28
	未來將會舉行的活動	P. 29
	會友動態	P. 29
活動剪影		P. 30-34
你的支持	呼籲：義工・投稿・意見	P. 35
鳴謝		P. 36

編者的話

黎淑芳

各位大家好！一晃又來到第四十三期的《樂晞園地》，這份季刊仍繼續成為大家分享和資訊平台，有賴背後一群編輯義工和會員的支持！今期主題文章以「類固醇與骨質疏鬆」為題，骨骼作為保護人體內臟、配合肌肉活動及支撐身軀的主幹，角色舉足輕重。由於骨骼自出生開始作每日重覆勞動，退化或勞損是在所難免。正因如此，任何人都應盡力保護一身骨子，及早處理任何損傷。就相關議題，今期園地主題文章是輯錄自葉文龍醫生主講「類固醇與骨質疏鬆」講座，內文講述類固醇對骨質影響和病徵、以及診治及預防方法。除了探討基本病理知識，還配以繪製的模擬圖，希望能讓讀者對骨質疏鬆症得到更清楚的理解。

懂得在生活中發掘一些開心和感恩的感覺，相信有助情緒的健康，在今期好書推介《情緒有益》正正提醒情緒健康重要性；作者由兩位資深輔導員結集多年輔導經驗和故事撰稿而成，以輕鬆筆觸分享如何與情緒相處的秘訣。

疾病總會帶來患者有不同方面影響，而今期會友心聲文章中，這位筆者正面對慢性疾病帶給她生活上的變化和困擾，但她沒因此放棄，反而積極找方法讓自己有能力去面對疾病。

主題文章

類固醇與骨質疏鬆

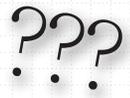
葉文龍醫生
東華三院綜合診斷及醫療中心　臨床服務總監

病患對類固醇的誤解

- 類固醇會傷腎
- 類固醇有害身體，我應該要立即停藥
- 沒有類固醇的藥就是好藥

骨質疏鬆的迷思

- 背痛或膝蓋痛 = 骨質疏鬆症
- 容易察覺的病症
- 老人專有的病症
- 不能用藥物治療
- 吃高鈣食物（例如豬骨湯）便足夠醫治
- 骨質疏鬆症



大綱

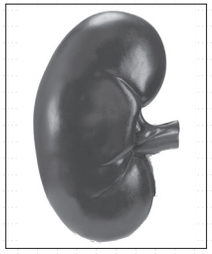
- 什麼是類固醇
- 類固醇在紅斑狼瘡，類風濕關節炎的應用
- 什麼是骨質疏鬆
- 預防及治療方法
- 疑問解答

類固醇／激素／肥仔丸 (Steroid)

Hench, Philip Showalter

美國醫生，由於發現腎上腺皮質激素及其結構和生理效應，1950 年獲得諾貝爾醫學獎。

- **類固醇**本身是上腺分泌的皮質醇
- 人工合成的荷爾蒙



- Prednisolone
- Prednisone
- Hydrocortisone
- Methylprednisolone
- Dexamethasone
- Triamcinolone

類固醇治療作用

- **消炎**
- **抑制免疫**

主題文章

類固醇常見的適應症

- **關節炎**
- 哮喘病
- 腎炎皮膚炎
- 溶血性貧血或血小板過低症
- 嚴重眼疾，如虹膜炎或鞏膜炎

類固醇的種類

- 靜脈注射
- 肌肉／關節內注射
- 口服
- 外用

系統性紅斑狼瘡

- Systemic — 全身的系統
- Lupus — 【狼】
- Erythematosu — 紅斑

什麼是系統性紅斑狼瘡？

- 「自身免疫疾病」
- 免疫系統失去平衡
- 產生過量不正常的抗體
- 直接或間接攻擊／破壞自己
- 體內各個系統的組織器官

什麼是類風濕性關節炎（RA）

- 英文簡稱 RA（Rheumatoid Arthritis）
- 一種自體免疫疾病
- 患者的免疫系統錯誤地攻擊身體細胞，以致出現各種症狀
- 攻擊破壞關節軟骨，造成持續關節發炎

紅斑狼瘡的藥物治療

- 非類固醇消炎藥（Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs）
- 抗瘧疾藥（Anti-malarial）
- **類固醇／激素／肥仔丸（Steroid）**
- 免疫抑制劑
- 其他

類風濕關節炎的藥物治療

- 非類固醇消炎藥（Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs）
- 改善病情抗風濕藥物抗瘧疾藥（DMARD）
- **類固醇／激素／肥仔丸（Steroid）**
- 生物製劑
- 其他

治療　每個病例有異

何時服用類固醇？

- **盡快控制病情**
- **病況嚴重，內臟或重要器官受損**
- 待病況受控後再逐漸調低劑量

類固醇的副作用

- 中央性肥胖、水腫
- 高血壓
- 糖尿病
- 腸胃不適、胃潰瘍
- 青春痘、暗瘡
- 月經失調
- 白內障
- **骨質疏鬆**
- 骨壞死
- 增加感染風險
- 失眠、抑鬱症、思覺失調
- 四肢肌肉無力
- 低血鉀

骨質疏鬆症

「骨頭」是「活生生」的組織

骨骼時時刻刻進行新陳代謝程序

- **破骨細胞**會先把老舊、受傷的骨骼組織吃掉與**造骨細胞**再把新的骨骼組織補回來
- 這兩個過程稱之為骨骼重塑不斷地週而復始進行，使血鈣可與骨骼中的鈣維持動態平衡
- 體內同時有好幾百萬個部位進行這樣的工作，以對付骨微小裂痕的發生
- 30 歲以後的骨骼重塑效率變差，導致流失的骨質比新生來的多

骨質疏鬆

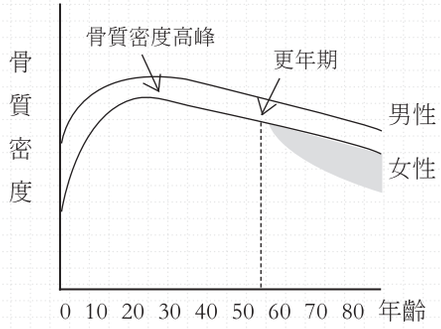
- **原發性**骨質疏鬆
  - 婦女停經後
  - 隨年紀衰老引致的骨質密度下降

主題文章

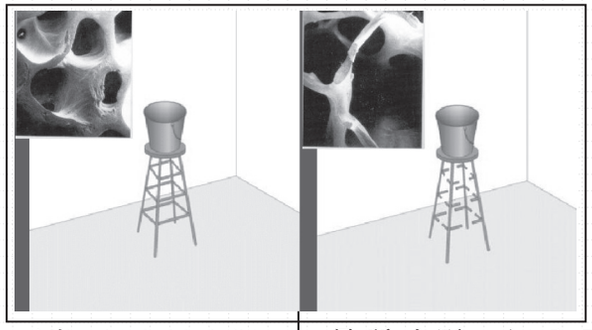
- **繼發性**骨質疏鬆
  - 其他原因：
  - 男性長期缺乏雄性激素
  - 長期服用類固醇、抗羊癇、黃體酮藥物
  - 甲狀腺或副甲狀腺亢進
  - 類風濕關節炎、系統性紅斑狼瘡
  - 慢性腎衰竭
  - 長期吸煙、酗酒
  - 缺乏維他命 D
  - 厭食症

更年期後骨質流失情況

- 婦女於更年期後失去女性荷爾蒙的保護，骨質流失因此加快，導致骨質偏低或疏鬆



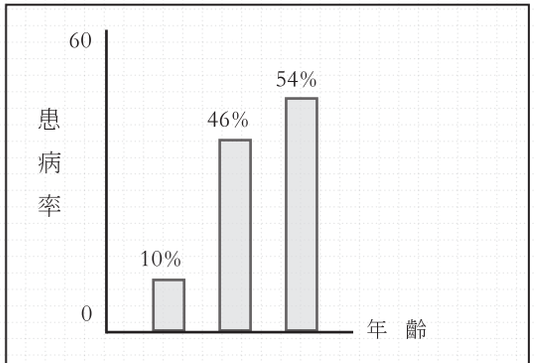
骨質疏鬆是怎樣？



正常：很多骨小樑、孔隙很少

骨質疏鬆：部分骨小樑消失、孔隙變大、骨骼密度減少及結構脆弱、容易折斷

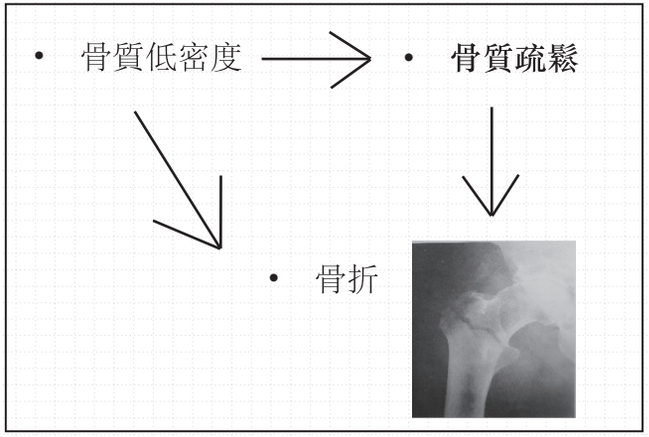
骨質疏鬆的發病年齡



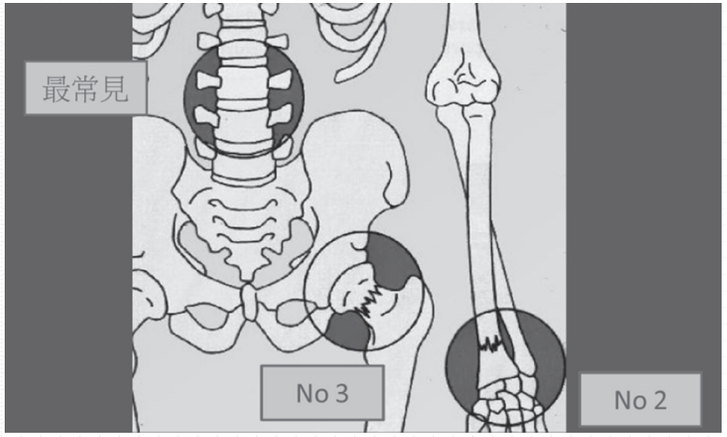
資料由中文大學骨質疏鬆症研究組提供

骨質疏鬆的徵狀

- 骨質疏鬆大部份表面**毫無徵狀**，小部份患者可能出現*脊骨疼痛、高變矮，甚至駝背*，很多病人*骨折*時才發現自己是患者



骨質疏鬆症三大易發生脆弱性骨折之處



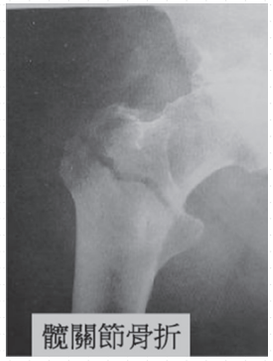
- 骨質疏鬆症三大容易骨折的位置
  最常見：腰椎
  No 2：手腕的橈骨
  No 3：腳大腿的股骨

第二次骨折機率是5倍以上

跌倒

- 急性期劇痛（約 1-4 星期）
- 駝背，逐漸矮小

- 伸手作保護所致
- 常見於 50-55 歲



- 站立時摔跌
- 常見於老年人（75 歲）
- 大部份患者都不能回復跌倒前的活動能力
- 10%-20% 一年內死亡

骨折會引致嚴重傷亡

- 永久傷殘：30%
- 死亡傷殘：20%

主題文章

你是「骨質低密度」或「骨質疏鬆」的高危一族嗎？

- 女性
- ＞ 65 歲
- 身材瘦小、身高體重比（BMI）少於 19
- 有骨質疏鬆性骨折的家族史或個人有低創傷性骨折的病史
- 女性過早停經（40 歲以前）曾接受卵巢切除手術
- 男性長期缺乏雄性激素
- **長期服用類固醇**或抗羊癇藥物
- 長期吸煙、酗酒
- 長期卧床、不良於行、缺乏負重運動
- 缺乏鈣質及維他命 D、缺乏陽光照射
- 甲狀腺或副甲狀腺亢進
- **類風濕關節炎、系統性紅斑狼瘡**

如何診斷骨質疏鬆症？

- 「**黃金標準**」骨質密度檢定法
- DEXA=Dual Energy X Ray Absorptiometry 雙能量 X 射線吸收測量儀

如何診斷骨質疏鬆症？

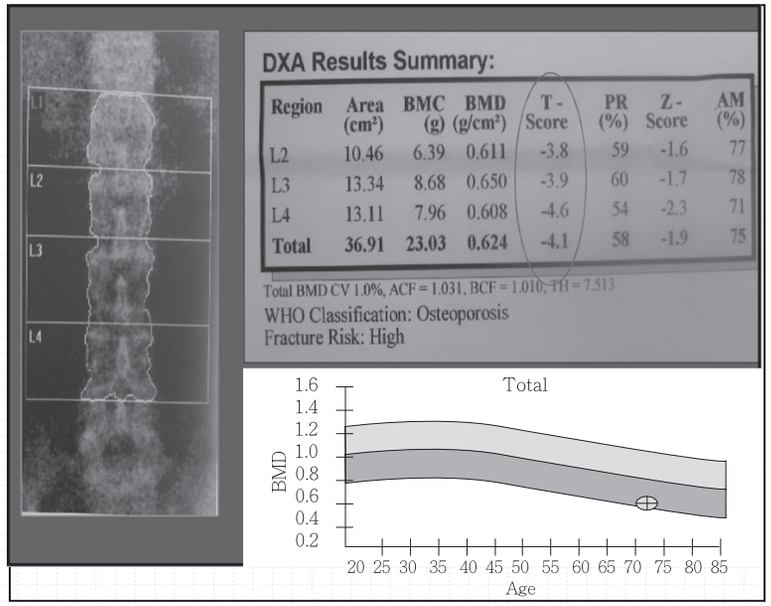
- **超聲波骨質密度（足踝／手腕）**檢查
  - 可對骨質密度做出一個**初步**的評估
  - 確診「骨質疏鬆」以「雙能量 X 射線吸收測量儀」為標準

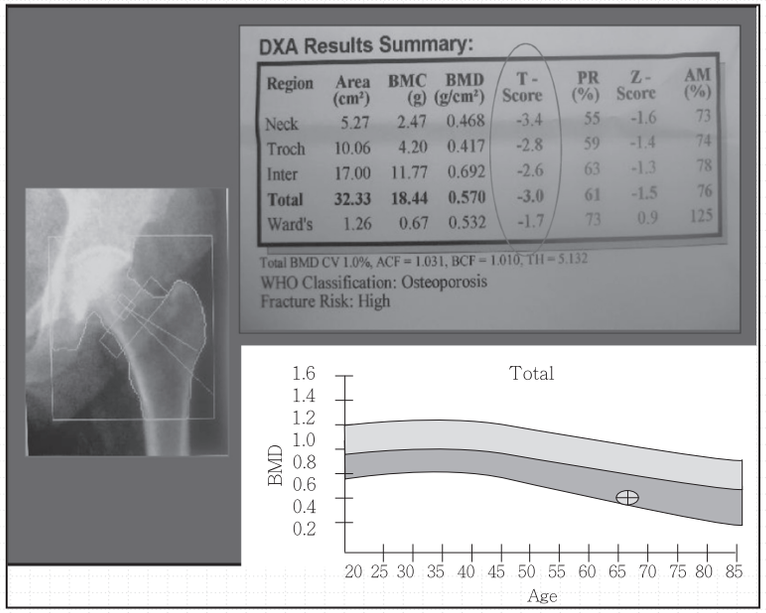
「雙能量X射線吸收測量儀」的結果分析

- **骨質密度（BMD=Bone Mineral Density）**，克／平方厘米（g/cm2）、克／立方厘米（g/cm3）
- **T-score（T 值）**
  - 與*年青、相同性別*的*健康*人仕的骨質密度之比較值
- **Z-score（Z 值）**
  - 與*相同年齡層、相同性別*人仕的骨質密度之比較值

「雙能量X射線吸收測量儀」的結果分析

- T 值高於 -1.0：正常
- -1.0 < T 值 < -2.5：骨質低密度
- T 值低於 -2.5：**骨質疏鬆**
- T 值低於 -2.5 及曾患有低創傷性骨折：**嚴重骨質疏鬆**



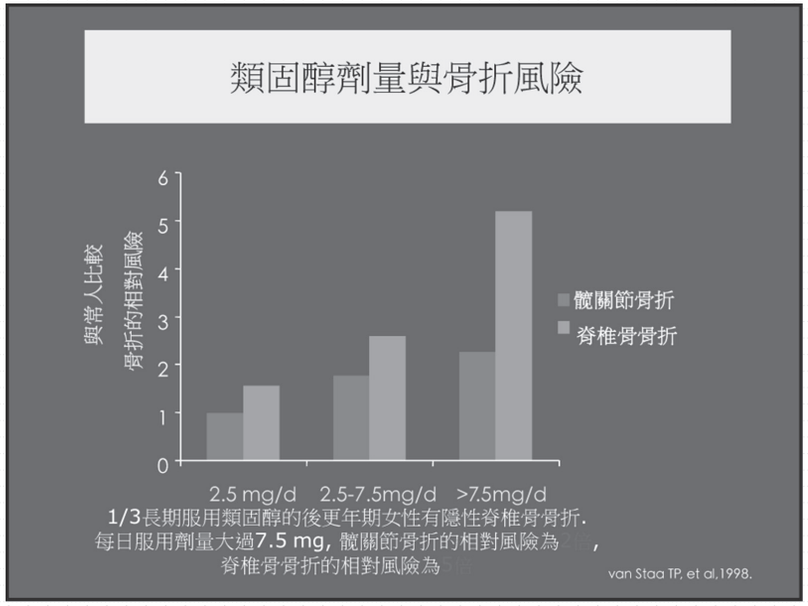


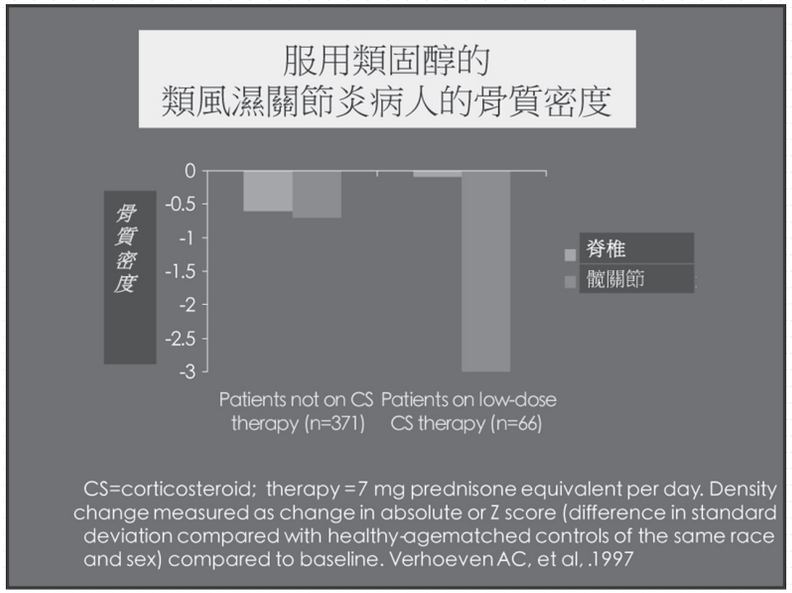
預測未來十年發生骨質疏鬆性骨折的機率FRAX®演算法

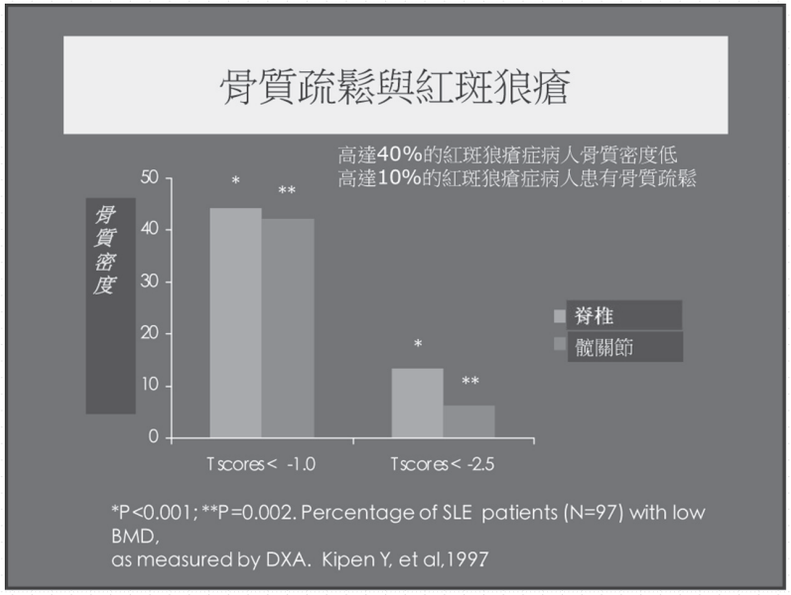
- 由世界衛生組織（WHO）所開發
- 用於評估病患骨折風險的工具
- 可評估 10 年內骨折的機率，運算出 10 年內髖骨骨折機率以及 10 年內主要骨鬆性骨折的可能性（臨床性脊椎、前臂、髖骨或肩部骨折）

預測未來十年發生骨質疏鬆性骨折的機率FRAX®

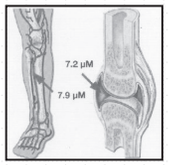
- **臨床危險因**：年齡、性別、體重、身高、過去骨折史、父母髖骨骨折、目前吸菸、類固醇、風濕性關節炎、續發性骨質疏鬆症、每日飲用酒精 3 單位或以上、骨密度（BMD）







骨質疏鬆的治療



骨質疏鬆治療

- 藥物治療

- 非藥物治療

骨質疏鬆治療藥物治療

- 鈣：每天攝取量為 1500 毫克（mg）
- 維他命 D：每天攝取量為 800 國際單位（IU）

骨質疏鬆治療針對性藥物治療

（1）抑制破骨代謝：

- 雙膦酸鹽（Bisphosphonate）
- 雌激素（Oestrogen / HRT）
- RANKL 單株抗體 保駱麗（Denosumab）
- 選擇性雌激素受體調節物（Selective Estrogen Receptor Modulator）SERM
- 降鈣素（Calcitonin）

（2）促進成骨代謝：

- 副甲狀腺素（Parathyroid Hormone）PTH
- 寶骼仕（Strontium / PROTOSR）

雌激素（Ostrogen / HRT）

- 緩解婦女停經後更年期的徵狀
- 增加脊椎骨及髖骨之骨質密度
- 副作用 ：增加**冠心病、腦梗塞、乳癌**、血液凝固異常引致**下肢靜脈或肺動脈栓塞**等的病發機率
- 不再用於治療骨質疏鬆

雙膦酸鹽（Bisphosphonate）

- 每週一次口服劑：
  - Alendronate / Fosamax（福善美）

  - Fosamax Plus（福善美＋維他命 D）
  - Risedronate / Actonel（健骨龍）

- 每月一次口服

或

- 每三個月一次靜脈注射
  - **Ibandronate / Bonviva**（邦維亞）

雙膦酸鹽（Bisphosphonate）

- 每年一次靜脈注射
- **Zoledronic Acid / Aclasta**（骨樂加）
- 注射用量：5mg in 100ml solution, iv infusion over 15 mins

主要的副作用：

- （1）胃酸倒流引致的食道炎、食道收窄、胃炎及胃潰瘍
- （2）牙鄂骨骨壞死（osteonecrosis of jaw）
- （3）非典形骨折－＞藥物假期
- 早上起床後空腹以一杯清水送服，服後必須保持豎立坐姿 30 至 60 分鐘，服藥後一小時才進食早餐及其他藥物。
- 服藥前必須先往牙醫診所檢查牙齒及治療牙疾。
- 每月一次的口服法較少腸胃副作用。
- 靜脈注射劑適用於有胃酸倒流、食道炎、胃潰瘍、因背痛無法保持豎立坐姿達 30 至 60 分鐘、經常忘記服藥之病人。

選擇性雌激素受體調節物

（Selective Estrogen Receptor Modulator）SERM

- **Raloxifene / EVISTA（易維特）**，每天口服 60 毫克（mg）
- 並不是荷爾蒙或雌激素
- 抑制破骨代謝，有效降低脊椎骨骨折之風險，但未有醫學報告顯示可減低非脊骨骨折風險
- 降血脂、對心血管具保護作用，而無脆房及子宮的副作用
- 第二線活療骨質疏鬆的藥物，成效略低於「雙膦酸鹽」類藥物

- 曾有靜脈血管栓塞患者禁用

降鈣素（Calcitonin）

- 第二線治療骨質疏鬆的藥物，成效低於「雙膦酸鹽」類藥物
- 用於緩解急性骨質疏鬆性骨折的痛楚
- 降鈣素鼻吸劑（Salmon Calcitonin nasal spray）：每次 200 單位（IU），每天一次

副甲狀腺素（Parathyroid Hormone）PTH

- **增加骨質密度**、變復皮質骨及支狀骨的結構
  - 增加「皮質骨」的厚度及直徑
  - 增加「支狀骨」的體積及連接
- 有效**降低脊椎骨骨折**之風險
- 對「雙膦酸鹽」類藥物產生副作用或失效患者經醫生判斷後考慮使用
- **皮下注射**：每天 20 微克（MCG）

寶骼仕（Strontium / PROTOSR）

- **強效增加骨形成**、抑制破骨活動
- 有效**減低脊椎骨及髖骨骨折**之風險
- **沖劑**：每晚一包（每包 2 克）溶於一杯清水
- 常見輕微副作用：噁心、腹瀉、頭痛
- 對「雙膦酸鹽」類藥物產生副作用或失效患者考慮使用

RANKL單株抗體（例如：保骼麗）Denusomab

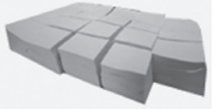
- Prolia 是一種注射用藥
- 骨質疏鬆的生物製劑
- 治療有骨折高風險性之停經後婦女骨質疏鬆症及有高度骨折風險之骨質疏鬆症男性患者
- 每 6 個月接受一次注射
- 常見輕微副作用
- 背痛、關節疼痛、一般感冒（流鼻水或喉嚨痛）

骨質疏鬆治療非藥物治療

預防骨質疏鬆

- 多做負重運動
- 停止吸煙及酗酒
- 吸取足夠的鈣質及維他命 D
- 預防跌倒（老人）、留意家居安全

含豐富鈣量食物表

食物種類		單位	鈣含量(毫克)*
奶類產品	高鈣奶	240 毫升(1杯)	500
	牛奶	240 毫升(1杯)	260
	高鈣芝士	2 片	460
	芝士	2 片	244
	高鈣乳酪	150 毫升(1杯)	410
	乳酪	150 毫升(1杯)	144
豆製品 	高鈣豆奶	240 毫升(1杯)	436
	豆奶	240 毫升(1杯)	58
	豆腐	1 磚	328
深綠色蔬菜	莧菜	4 兩	281
	菠菜	4 兩	99
	芥蘭	4 兩	192
	白菜	4 兩	135
	菜心	4 兩	144
	西蘭花	1 碗	100
魚類	罐裝沙甸魚(連骨)	2 條	382
	豆鼓鯪魚(連骨)	2 條	406
果仁類	杏仁	50 克(25粒)	133
	白芝麻	50 克(3湯匙)	310
	黑芝麻	50 克(3湯匙)	390

食物含鈣量對表 * 資料來源：香港特別行政區政府食物安全中心

維他命D

- 乳製品
- 蛋黃
- 魚肝油、沙丁魚、鯡魚、鮭魚，鮪魚

如何監察骨質疏鬆的治療效果？

- 【雙能量 X 射線吸變測量】每一至兩年一次，儘量使用同一部測量儀
- 類固醇引致的骨質疏鬆
- 每 6 至 12 個月測量一次

類固醇引致的骨質疏鬆治療指引

- 風險因素的評估及忠告
- FRAXR，非創傷性骨折的病歷，T < -2.5
- 後更年期的女士及大過 50 歲的男士；
  - **＞三個月及＞ 7.5mg ＝＞藥物治療**
- 女士及男士少於 50；
  - **有非創傷性骨折的病歷及＞ 5mg ＝＞藥物治療**
- 無非倒傷性骨折的病歷之年輕病人或有懷孕可能之女病人
  - **並無定論**

我可以自行停止使用類固醇嗎？

- **絕對不可以**
- 人的生理週期 ：人類每天會分泌 7.5 毫克左右的內生理性類固醇（可體松，cortisol）
- 長期服用超過三顆以上的類固醇，而且持續三個月以上的影響
  - －＞抑制這個自動分泌的功能
- 突然停用藥：可能會產生腎上腺功能低下的症狀
  - 如全身虛弱、嘔吐、低血壓、全身酸痛不適或休克反應等

總結

- 骨質疏鬆是類固醇使用者常見及嚴重的併發症
- 骨質疏鬆症可引致嚴重骨折，可致命
- 藥物、鈣質和維他命 D，缺一不可
- 良好的生活習慣亦不容忽視
- 正確使用類固醇，切勿自行停藥。積極預防治療骨鬆，必能骨力強健

感恩、再努力！

麥美思

愛家人首先由懂得愛自己出發。假如有生命氣息，如何能繼續愛護和照顧所愛的人呢？因此，照顧好自己的身、心、靈是重要的。

患上系統性紅斑狼瘡已經二十多年了，由最初難以接受到現在坦然面對，實在經歷了不少難關；例如：肝酵素高致令人難以置信的程度、肌肉發炎以致全身無力，連飲水和去洗手間都非常困難。但是，親人的支持和自己不放棄都是一股非常強的推動力，令我更有盼望地生存下去並努力休養生息，再重新出發去完成我未完成的責任。

會友平台

好書推介：《情緒有益》
作者：李兆康、區祥江
出版社：突破

人，總會有情緒，但現實生活彷彿不容許我們懷有「負面」情緒。輕則視你在發脾氣，重則以為你無理取鬧，更甚是患有情緒病。

早前，《玩轉腦朋友》深受觀眾歡迎，電影帶出五種基本情緒，樂 Foy、愁 Sadness、燥 Anger、憎 Disgust 和驚 Fear，它們如何在大腦活動左右人的行為，影響人的記憶系統，同時亦引起大眾對正視情緒需要的討論。

《情緒有益》的作者為兩位資深輔導員，他們結合多年輔導經驗及故事場景，以輕鬆的筆觸，與讀者分享與情緒相處的十種秘訣，及探討五種被認為是「負面」的情緒。希望讀者能勇敢面對情緒，正視內在的需要。

2015 年 12 月 - 2016 年 9 月的活動

	日期	活動
1	2015 年 12 月 6 日	「透視風濕病藥物與早期治療關鍵」講座
2	2015 年 12 月 12 日	新春賀年美食班
3	2016 年 1 月 3 日	自己的袋自己做の布袋製作班
4	2016 年 1 月 31 日	新春美食班
5	2016 年 1 月 31 日	團年小聚會
6	2016 年 1 月 31 日	唇膏 & 潤手霜工作坊
7	2016 年 2 月 28 日	第廿九屆會員大會暨新春團拜
8	2016 年 4 月 至 2017 年 8 月	關顧探訪
9	2016 年 4 月 至 2017 年 8 月	風濕科水療練習計劃 2016（總共 3 期）
10	2016 年 4 月 至 2017 年 8 月	社區推廣（瑪麗）
11	2016 年 4 月 至 2017 年 8 月	大笑瑜珈
12	2016 年 3 月 11 日	嘗花樂事 2016 香港花卉展
13	2016 年 3 月 13 日	暢遊迪士尼
14	2016 年 3 月 19 日	風濕醫・患互動區
15	2016 年 5 月 3 日	迎新歡樂分享會
16	2016 年 5 月 28 日	硬皮症及乾燥綜合症講座
17	2016 年 5 月 30 日	懷舊美食砵仔糕 @DIY
18	2016 年 6 月 5 日	新舊會友 FUN 享迎新日
19	2016 年 6 月 6 日	1-6 月份慶生開心大派對
20	2016 年 6 月 25 日	第廿八屆週年晚宴
21	2016 年 7 月 9 日	養生保健與食療講座
22	2016 年 7 月 16 日	與狼共舞工作坊
23	2016 年 7 月 23 日	與狼共舞工作坊
24	2016 年 8 月 25 日	關顧茶聚
25	2016 年 8 月 25 日	樂晞會與基督教協基會社區交流
26	2016 年 8 月 27 日	探索風濕多面睇
27	2016 年 9 月 11 月	關愛樂聚賀中秋

未來將會舉行的活動

1	重點項目	印製新宣傳單張、小冊子
2	運動課程	水療練習班、太極扇班、瑜珈班
3	其他	迎新分享會、會員生日會、晚宴、同樂日、各類興趣班等等

會友動態

新加入會員

張廣連　李翠瓊　關凱之　潘鳳儀　李素平　梁淑儀　陳美嫣
吳玉珠　盧嘉璇　彭潤娣　曾佩賢　林詩麗　馮麗萍　郭蕙琳
林鑽開　麥美思　趙樂思　蕭行妤　黎美華　劉詠詩　麥美寶
劉少碧　黃翠華　何桂英　廖俊雄　胡明慧　周偉珍　柳建麗
曾敏妮　陳美生　黃汶興　梁詠琪　楊嘉文　蕭麗心　關好鈞
曲均鏵　蘇秀英　蘇炳立　袁煥佳　何錦芳

自己的袋自己做の布袋製作班

自製布袋，自己話事，正！

2016 年 1 月 3 日

2016 年 1 月 13 日

團年小聚會

小小聚會，卻帶來大大的開心！

2016 年 1 月 13 日

2016 年 2 月 28 日

第廿九屆會員大會暨新春團拜

廿九年歲月盛載了不少會員及醫生回憶和努力！

2016 年 2 月 28 日

2016 年 3 月 13 日

暢遊迪士尼

每次樂園之旅總帶給會員相聚兼輕鬆玩一天！

「我手表我心」手語歌班

她們努力學習無聲語言。

2016 年 4-5 月

2016 年 4-5 月

迎新歡樂分享會

樂晞會大家庭，新舊會員相聚，再加埋醫生嘅支持歡迎你！

2016 年 5 月 3 日

懷舊美食砵仔糕 @DIY

興趣不但學到嘢又可以減壓和抽離，平衡生活呢！

2016 年 5 月 30 日

2016 年 5 月 30 日

1-6 月份慶生開心大派對

大班壽星女壽星仔齊賀生日，開心無比！

2016 年 6 月 6 日

活動剪影

2016 年 6 月 25 日

第廿八屆週年晚宴

舉杯暢飲，共度歡樂時光。廿八年裏儲滿了很多美好的回憶！

2016 年 6 月 25 日

2016 年 6 月 25 日

2016 年 6 月 25 日

你的支持

呼籲：義工．投稿．意見

如你有興趣成為我們的一份子，請填妥下列《義工申請表格》郵寄或電郵至下列地址，我們將會盡快與你聯絡。

郵寄：香港郵政總局信箱13390號

電郵：hklupus@yahoo.com.hk

聯絡電話：8103 7018（委員會盡快回覆）

《樂晞園地》投稿／意見，請註明「樂晞園地收」

樂晞會：義工申請表格

1. 個人資料

中文姓名：	英文姓名：	性別：
電話號碼：（住宅）	（手提電話）	
地址（中文）：		
電郵地址（如有）：		

2. 希望能參與之服務（可選多項）

○ 協助組織活動	○ 樂晞園地編輯工作	○ 郵務工作

申請人簽署 .....

日期：.....

申請表格所提供的資料只用於申請義務工作有關之事宜。

鳴謝

我們衷心感謝下列人士 / 機構 / 藥廠支持及贊助
樂晞會各項工作 ， 得以順利進行 ， 謹此致謝各位 ，
如有錯誤或遺漏 ， 祈為指正 ， 請見諒！

鳴謝名單（排名不分先後）		
陳德茂教授	劉澤星教授	譚麗珊教授
黃煥星醫生	黃基林醫生	莫志超醫生
陳德顯醫生	陳嘉何醫生	李家榮醫生
莫慕賢醫生	余嘉龍醫生	葉文龍醫生
梁滿濠醫生	李嘉麗醫生	英景儀醫生
周淑儀醫生	何令妍醫生	郭文亮醫生
馬繼耀醫生	唐建強醫生	張劭醫生
王靜嫻醫生	陳珮珊醫生	劉穎雅醫生
張德昌醫生	何景文醫生	黃凝醫生
馮子敏醫生	黃雁玲中醫師	李國銘醫生
蘇廣文會計師 林李蘇會計師 事務所有限公司	艾伯維生物製藥公司	香港楊森大藥廠
美國輝瑞科研製藥 有限公司	賽特瑞恩醫療健康 （香港）有限公司	羅氏大藥廠
香港風濕病基金會	香港病人組織聯盟 有限公司	香港強脊會
B27協進會	毅希會	潘有為先生
伍杏修總裁	李樂成先生	吳俊霆先生
潘經光副總裁	潘有為先生	梁綺薇姑娘
陳凱儀姑娘	徐宜慧姑娘	陳潔儀姑娘
郭雪琪姑娘	香港基督教服務處 孫勵生總幹事	香港英特國際貿易 有限公司
各投稿病友、會友、協助籌備活動義工及活動導師		

編輯小組：嚴綺媚 歐陽君勵 羅淑婷 黎淑芳 蘇羨明 蘇沁潔